Kĩ Năng Buông Bỏ

Leo Babauta

ecoblader

Mục lục

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Tác Giả

KĨ NĂNG BUÔNG BỎ

Dịch từ quyển: The One SkillHow Mastering the Art of Letting Go Will Change Your Life

Tác giả: Leo BabautaDịch giả: Nguyễn Hạo Nhiên

Sách này thuộc Tủ sách ECOBLADER - ecoblader.com

"Quyển sách này được viết tặng cho những độc giả tuyệt vời, những người đã ủng hộ và hỗ trợ tôi không ngừng nghỉ trong suốt thời gian qua. Không lời nào có thể thể hiện được lòng biết ơn sâu sắc của tôi đối với các bạn.Tôi cảm ơn các bạn rất nhiều! "

- Leo Babauta -

Về tác giả

Leo Babauta là người sáng lập Zen Habits, một blog vềlối sống đơn giản hóa, phát triển thói quen và nâng cao sức mạnh tinh thần. Anh sống ở San Francisco cùng vợ và 6 đứa nhóc. Leo bắt đầu cuộc hành trình thay đổi đời mình vào năm 2005, bỏ thuốc lá và tập

chạy bộ. Trong suốt những năm sau, anh đã tham gia chạy marathon, giảm hơn 13kg (sau này là 32kg), bắt đầu ăn chay (sau này chuyển dần từ vegetarian sang vegan), giảm và trả hết nợ, bắt đầu dậy sớm, ít chần chừ, và xử lí hoàn toàn mọi thứ bừa bộn về vật chất và tinh thần.Anh bắt đầu viết Zen Habits để chia sẻ những gì mình đã học được trong quá trình thay đổi các thói quen. Ngày nay, anh giúp mọi người thay đổi cuộc sống thông qua các quyển sách và chương trình thay đổi thói quen Sea Change.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Lời Nói Đầu

Quyển sách Kĩ Năng Buông Bỏ mà các bạn đang đọc được ecoblader dịch từ bản tiếng Anh The One Skill - How Mastering the Art of Letting Go Will Change Your Life của Leo Babauta. Tác giả cho phép mọi người chia sẻ quyển sách này miễn phí, với mong muốn những bài học trong sách có thể giúp mọi người có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Leo Babauta thường lặp đi lặp lại nhiều ý trong quyển sách mình bởi hai lí do. Thứ nhất, những nội dung trong sách rất đơn giản, nhưng chỉ có thể hiểu bằng cách tự cảm nhận. Thế nên, Leo Babauta luôn lặp lại các ý tưởng để từng ý có thể thấm dần dần trong quá trình đọc. Thứ hai, nếu bạn thực hành cùng lúc với việc đọc sách (chứ không đợi đến kết thúc mới bắt đầu nghĩ xem nên làm theo hay không), bạn sẽ thấy quan điểm mình dần thay đổi mỗi lần nhìn lại những ý tưởng, những ví dụ cũ đã nói đến ở những chương trước.

Kĩ Năng Buông Bỏ có thể được đọc xong chỉ trong một tiếng đồng hồ, nhưng để tối ưu hóa lợi ích, dịch giả khuyến nghị độc giả nên đọc một vài chương, sau đó nghiền ngẫm làm theo, để rồi hôm sau lại đọc các chương này và thêm một số chương khác nữa. Có thể bạn sẽ mất cả tháng để đọc xong quyển sách hơn 100 trang, nhưng chính 1 tháng đó lạilà 1 tháng giúp bạn thay đổi đời mình gần như toàn diện.

Ngoài ra, các bạn có thể download miễn phí một quyểnsách khác của Leo Babauta: Biết Hài Lòng, dịch từ bản tiếngAnh Little Book of

Contentment. Các bạn có thể đọc cả hai, hoặc chỉ đọc một vài chương cũng được, bởi vấn đề không phải là nội dung, mà là thấu hiểu tinh thần sống. Chúc các bạn có thể bình tâm hơn trong mọi chuyện vàthấy được vẻ đẹp của cuộc sống xung quanh mình!

ecoblader

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 1: Vì Sao Nên Buông Bỏ?

Không thể buông bỏ là nguồn gốc của mọi vấn đề.

Tôi bắt gặp ý tưởng này trong một quyển sách về Thiền vài năm trước, và tôi vô cùng bất ngờ vì sự đơn giản của ý tưởng ấy

Có thật là như thế không?

Hãy tưởng tượng một con chim đang bay. Con chim hoàn toàn sống trong thực tại ấy, hoàn toàn tập trung bay lượn và dùng đôi mắt tinh tường của mình tìm kiếm thức ăn.

Nó không hề nghĩ: "Tại sao trên cao lạnh thế này? Mấy con chim khác sẽ nghĩ gì về mình? Chút nữa mình sẽ làm gì khi gặp mấy con chim khác? Mình có phải là kẻ thành công trong nghiệp xây tổ không? Tại sao ngực mình không bự như mấy con khác? Tại sao mình không dậy sớm được như mấy đứa kia?"

Vân vân và vân vân.

Dĩ nhiên là não con người lớn hơn chim, nên ta mới có khả năng giải quyết vấn đề, làm thơ và xây những tòa nhà chọc trời. Ta có

nhiều khả năng và việc để nghĩ hơn là một con chim đơn giản chỉ bay trong gió.

Tuy nhiên, cũng vì thế, ta lại bắt đầu gặp vấn đề. Vấn đề ở đây không phải là nghèo đói, bệnh tật, mà là suy nghĩ quá nhiều, từ đó con người bắt đầu khó ở, bực bội, buồn chán và tức giận với những gì đã và sẽ xảy ra với mình.

Nhận ra được vấn đề, tôi bắt đầu thực hành ý tưởng Thiền này trong những năm qua, và kết quả cực kì tuyệt vời: Tôi giảm stress, ít chần chừ hơn, nâng cao chất lượng các mối quan hệ, tăng cường khả năng đối diện với thay đổi, học

được cách thay đổi thói quen, và chú tâm hoàn toàn vào thực tại cuộc sống của mình.

Kĩ năng buông bỏ là một kĩ năng cực kì quan trọng. Và ngạc nhiên thay, nhiều người lại có xu hướng phản đối ý tưởng này.

Hãy xem một số ví dụ (tôi sẽ nói rõ hơn ở những chương sau):

- Stress: Ta thường muốn mọi việc diễn ra theo ý mình, và khi thực tại không được như ý, ta bắt đầu stress. Nếu ta có thể buông bỏ hình ảnh lí tưởng ấy để chấp nhận và trân trọng thực tại, ta có thể giảm stress rất hiệu quả.

-Sự chần chừ: Ta chần chừ vì sợ thất bại, sợ làm việc khó, sợ sự rối loạn và khó chịu. Nhưng nếu ta có thể buông bỏ tham vọng về sự dễ dàng, sự thành công, sự dễ chịu... trong ý nghĩ, và chấp nhận rằng cuộc đời ta sẽ có nhiều trải nghiệm khác hơn, ta sẽ có thể dấn thân làm mọi thứ mà không suy nghĩ nhiều nữa.

-Thói quen và sự mất tập trung: Nhiều người không thể thay đổi thói quen hay thường mất tập trung cũng vì lí do tương tự như trên.

-Sự khó chịu với người khác: Ta bực mình với người khác vì họ không cư xử theo ý ta. Từ đó, quan hệ giữa ta với họ bắt đầu xấu đi khi ta trút giận lên họ. Thay vì đó, ta có thể thôi không khăng khăng họ phải hành động theo ý mình, chấp nhận con người họ, thế thôi. Như thế, mối quan hệ giữa ta và họ sẽ tốt hơn. Tôi đã áp dụng thành công với cha tôi, vợ tôi và các con.

-Sự mất mát: Khi một người bạn yêu thương mất đi, hay khi ta mất việc, hay khi ta bệnh nặng, ta thường rất đau. Vì đây là chuyện không thể tránh được (và ta nên chấp nhận sự đau thương, mất mát này), nên nếu có thể buông bỏ, ta sẽ

đối mặt với sự mất mát tốt hơn.

-Ham muốn hiện diện: Rất nhiều người muốn hiện diện

ởmọi nơi để không bỏ qua bất kì sự kiện nào, bởi theo họ, chỉ có như vậy họ mới tận hưởng cuộc sống hoàn toàn được. Thế nhưng, cứ tưởng tượng bạn đang có một dĩa đồ ăn hấp dẫn trước mặt, và vẫn vừa ăn vừa suy nghĩ về công việc, thì rõ ràng bạn đã bỏ qua mùi vị tuyệt vời của thức ăn rồi. Nếu bạn có thể chú tâm hoàn toàn vào thưởng thức, trân trọng trải nghiệm khi ăn, thì mọi thứ tốt đẹp hơn nhiều. Cuộc sống là thế đó, ta thường bị ám ảnh bởi những thứ khác, muốn hiện diện ở những nơi khác, nên lại không thể tận hưởng bản thân trong thực tại. Ta có thể học cách bỏ qua những suy nghĩ về bản thân trong tương lai hay quá khứ, để hoàn toàn chú tâm vào cuộc sống thực tại, để có thể cảm nhận rõ ràng hơn.

-Nỗi sợ hãi: Nguồn gốc của mọi vấn đề là sự sợ hãi - sợ hãi không dám khởi nghiệp, cho đến sợ hãi không dám giảm cân. Nguồn gốc của sự sợ hãi lại đến từ những viễn cảnh lí tưởng ta tự đặt ra cho mình. Ta sẽ nói đến việc này kĩ hơn ở phần sau. Còn ở đây, ta đơn giản sẽ để ý rằng nếu mình có thể buông bỏ những viễn cảnh lí tưởng ấy, ta sẽ có thể buông cho nỗi sợ bay theo gió.

Những điều ở trên sẽ cho bạn cảm nhận cuộc sống của ta sẽ thay đổi thế nào nếu biết buông bỏ. Khi đó, bạn sẽ đối mặt với những vấn đề trong cuộc sống dễ dàng hơn nhiều.

Buông bỏ là một kĩ năng có thể luyện tập được. Rõ ràng là không dễ, nhưng bạn có thể luyện thành chỉ với 5 phút luyện tập mỗi ngày. 5 phút ngắn ngủi mỗi ngày ấy nghe có vẻ đơn giản, nhưng sẽ tạo nên những thứ cực kì lớn lao.

Trong quyển sách nhỏ này, ta sẽ nghiên cứu xem kĩ năng buông bỏ sẽ giúp ta xử lí các vấn đề khác nhau như thế nào, cũng như chỉ rõ cách phát triển và luyện tập kĩ năng buông bỏ một cách hiệu quả.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 2: Đối Mặt Với Sự Chần Chừ

Ai cũng chần chừ thiếu quyết đoán. Nhưng mà tại sao? Nguyên nhân: sợ. Ta sợ thất bại, sợ những thứ khó khăn,

sợ sự khó chịu, rối rắm.

Nỗi sợ này đến từ đâu? Viễn cảnh lí tưởng: ta tưởng tượng và muốn mình thành công, muốn mọi thứ thật dễ dàng và thoải mái, muốn mình luôn biết phải làm gì.

Nathan đang phải viết luận văn. Anh đã ngưng làm cả tháng rồi. Tôi biết rằng anh sẽ là người đầu tiên bỏ làm luận văn.

Anh sợ điều gì chứ? Thực ra là viết luận văn là một công việc khá khó khăn, phức tạp và đôi khi rất rối. Nathan biết rằng cả tuần cày bừa đang ở trước mắt, và anh bắt đầu nhụt chí. Anh không biết phải bắt đầu từ đâu, và ý nghĩ phải làm cả bài nghiên cứu đồ sộ với hàng chục trang phải viết thật đáng sợ. Cực kì đáng sợ. Thế nên nỗi sợ này khiến anh muốn quay qua làm những thứ dễ dàng hơn, ví dụ như lướt web hay xem ti vi.

Nỗi sợ của Nathan đến từ những viễn cảnh lí tưởng anh thậm chí không chú ý đến. Viễn cảnh cuộc sống đơn giản và dễ chịu, rằng anh luôn biết mình đang làm gì, rằng anh giỏi giang hơn người khác, rằng anh sẽ thành công. Khi thực tế không như tưởng tượng, anh bắt đầu tìm cách né tránh

Khi bạn có một viễn cảnh lí tưởng, bạn thường sẽ bắt

đầu sợ thực tế không như mơ. Thế là bạn bắt đầu ôm lấy lí tưởng, và trong đầu mình, viễn cảnh ấy bắt đầu hóa thành sự thật. Nhưng chỉ trong tưởng tượng mà thôi.

Vậy Nathan có thể làm gì để ngăn nỗi sợ hãi đang khiến anh chần chừ? Anh có thể làm gì để hoàn thành luận văn của mình?

Anh có thể buông bỏ viễn cảnh lí tưởng này. Cuộc sống không nhất thiết cứ phải đơn giản. Thực tế là ta chỉ có thể đạt được những thứ có giá trị khi hoàn thành những công việc khó khăn. Cuộc sống không nhất thiết cứ phải dễ chịu. Thực tế là chỉ khi vượt qua vùng an toàn ta mới lớn lên. Nathan không nhất thiết cứ phải biết mình đang làm gì. Chỉ khi ta làm những thứ ta không biết, ta mới học được những kĩ năng mới và hoàn thiện chính mình.

Lẽ ra Nathan nên biết ơn những sự khó khăn ấy, bởi chính đó là thứ đưa anh đến thành quả, bởi sự khó chịu ấy sẽ đưa đến sự phát triển, và bởi sự không rõ ràng mới đưa đến các bài học để đời.

Anh có thể buông bỏ các viễn cảnh lí tưởng, và thế là tự nhiên cuộc sống bỗng chống không còn đáng sợ nữa.

Anh có thể chấp nhận rằng mọi thứ sẽ rất khó khăn, khó chịu, sau đó trân trọng những trải nghiệm ấy để rồi tập trung làm việc của mình. Nathan có thể tập trung vào luận văn, cảm nhận chính những phút giây khó khăn ấy.

Buông bỏ, chấp nhận, trân trọng, tập trung vào thực tại và làm việc. Đơn thuốc đơn giản cho sự chần chừ.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 3: Đối Mặt Với Nỗi Sợ

Nỗi sợ hãi không chỉ sinh ra sự chần chừ thiếu quyết

đoán, mà nó còn sinh ra hầu hết những vấn đề trong đời ta. Những nỗi sợ này có nguồn gốc từ những viễn cảnh lí tưởng sẽ được nói đến ở chương cuối.

Hãy xem một số vấn đề thường nảy sinh từ nỗi sợ hãi:

1. Nợ nần: Có rất nhiều nguyên do, nhưng thường xuất hiện nếu bạn chi tiêu nhiều hơn thu nhập vì thói quen nghiện mua sắm, hay nói cách khác, do bạn sợ phải từ bỏ những tiện nghi mình đã quen dùng. Thói quen nghiện mua sắm có thể xuất hiện bởi sự khó chịu (sợ rằng một thứ gì đó bạn muốn lại không xảy ra) hoặc sự cô đơn (sợ rằng mình không đủ tốt) hoặc từ việc ước ao một cuộc sống tốt đẹp hơn (sợ rằng bản thân sẽ không ổn như hiện tại nữa). Từ bỏ những tiện nghi (như li cà phê sáng, nhà cửa hay xe đẹp) đúng là rất khó, nếu như ta vẫn còn sợ phải sống khổ, sợ người khác sẽ đánh giá mình nếu mặc đồ cùi bắp.

2.Các vấn đề về quan hệ: Rõ ràng có rất nhiều nguyên nhân (ví dụ như cảm thấy người khác có vấn đề, dù chính bản thân bạn cũng có vấn đề)... Một số nỗi sợ hãi khiến các vấn đề về quan hệ bắt đầu nảy sinh bao gồm nỗi sợ hãi phải thả lỏng kiểm soát (khiến ta bắt đầu muốn kiểm soát người khác), sợ rằng mình không đủ tốt, sợ bị bỏ rơi hay mất tin tưởng, sợ không được chấp nhận, sợ phải chấp nhận người khác (thực ra đây cũng là một loại sợ liên quan đến việc kiểm soát người khác).

3.Không thể tập thể dục: Một lần nữa, có rất nhiều nguyên do cho vấn đề này, ví dụ như: không có đủ thời gian (sợ phải buông bỏ những việc khác ta đã quen làm), do việc tập thể dục quá khó (sợ phải đối mặt với sự khó khăn), do những thứ gây xao nhãng như ti vi, internet (sợ bỏ lỡ những việc đang diễn ra, sợ phải đối mặt với khó khăn).

4.Không thể ăn kiêng: Tương tự như tập thể dục ở trên. Ngoài ra còn có nguyên nhân từ các vấn đề về cảm xúc, tương tự như những nỗi sợ gây nên thói quen nghiện mua sắm và rắc rối về tài chính.

5.Không làm việc mình yêu thích: Có thể ta không biết mình muốn làm gì, có nghĩa là không hết mình khám phá (sợ thất bại); hoặc có thể ta biết mình muốn gì, nhưng không dám làm (sợ thất bại), hoặc sợ rằng bản thân không đủ khả năng.

6. Áp lực công việc/học tập: Ta có nhiều việc cần làm, nhưng cái chính là khối lượng công việc không phải là vấn đề. Khối lượng công việc là khách quan, cho dù ta có đủ thời gian làm hay không (thậm chí làm tốt nữa). Vấn đề thực ra nằm ở việc ta luôn lo lắng về việc phải làm hết những việc này. Nói cách khác, ta có một viễn cảnh lí tưởng (Mình sẽ làm hết việc này đúng giờ một cách cực kì hoàn hảo), để rồi bắt đầu sợ rằng viễn cảnh ấy không trở thành sự thật. Như vậy nỗi sợ bắt nguồn từ những viễn cảnh lí tưởng phi thực tế. Ta không thể làm tất cả mọi việc một cách hoàn hảo và

đúng giờ được. Không ai làm được hết. Hãy chấp nhận thực tế rằng ta sẽ chỉ có thể làm xong một số việc hết khả năng của mình, và nếu thất bại thì ta cũng có thể học hỏi. Đó là cách mọi thứ vận hành. Không có ai là hoàn hảo cả đâu. Viễn cảnh lí tưởng ấy không hề tồn tại trong thực tế.

Vân vân và vân vân. Tất cả những vấn đề khác cũng tương tự như những vấn đề đã ví dụ ở trên.

Sợ thất bại, sợ không đủ khả năng, sợ mất kiểm soát, sợ ở một mình, sợ bị bỏ rơi, sợ khó khăn, sợ bỏ lỡ những việc

đang diễn ra, sợ rằng cuộc sống sẽ khó chịu hơn, sợ rằng các viễn cảnh lí tưởng không trở thành sự thật.

Tất cả những nỗi sợ ấy đều bắt nguồn từ các viễn cảnh lí tưởng phi thực tế, cộng với sự thiếu niềm tin vào bản thân và thực tại.

Nếu có thể luyện tập kĩ năng buông bỏ các viễn cảnh lí tưởng phi thực tế, và bắt đầu chấp nhận, cũng như tin tưởng vào bản thân và thực tại, ta sẽ có thể tự nhiên vượt qua rất rất nhiều vấn đề. Mọi vấn đề đều bắt nguồn từ nỗi sợ, và nỗi sợ thì bắt nguồn từ viễn cảnh lí tưởng. Hãy cho gió cuốn những lí tưởng ấy bay đi.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 4: Đối Mặt Với Những Người Kì Cục

Nhiều người rất kì cục. Tay lái xe trên đường thì thô lỗ, tay đồng nghiệp thì có mấy thói quen kinh dị, còn mấy đứa con của ta thì chẳng bao giờ nghe lời cha mẹ.

Tôi không nói là ta phải vui khi gặp những người cư xử kém. Ý tôi là ta phải biết cách buông bỏ cái kì vọng muốn mọi người cư xử đúng ý mình. Như thế ta sẽ hạnh phúc hơn nhiều.

Hãy nghe câu chuyện của Marie: Cô ấy nổi điên lên vì gã đồng nghiệp Scott đang quát vào mặt cô một cách vô cùng giận dữ và thô lỗ.

Dĩ nhiên cách cư xử của Scott không đúng, nhưng nếu Marie phản ứng cũng bằng sự giận dữ, thì tình hình không thể khá hơn. Việc nổi giận ngược lại không thể làm Marie vui được. Chắc chắn.

Ở đây có vài thứ đáng chú ý:

1.Có thể Scott đang có chuyện khó khăn. Hoặc có thể anh không giỏi chịu áp lực. Cũng có thể anh không biểu đạt ý kiến của mình tốt cho lắm. Dù vấn đề là gì, thì căn nguyên cũng là từ anh đồng nghiệp, chứ không phải là từ Marie.

2.Ngay cả dù Scott có lí do để nổi quạu với Marie (ví dụ như cô làm sai gì đó chẳng hạn), thì Scott vẫn có thể nói năng bình tĩnh và mang tính xây dựng hơn. Nhưng ở đây rõ ràng là Scott không lựa chọn cách nói này. Tuy vậy, Marie vẫn có thể lựa chọn vừa hiểu ý của Scott (ví dụ như không bao giờ được dùng font Comic Sans

trong báo cáo kinh doanh chẳng hạn), vừa không qua để ý đến cơn giận của

Scott. Anh đang không kiềm chế được mình, đó là vấn đề của anh, chứ không phải của Marie.

3.Marie có thể và nên phản ứng với Scott, nhưng không phải bằng cơn giận. Nếu cô có thể buông bỏ cách phản hồi bằng sự giận dữ (rất thường gặp), cô sẽ có thể phản hồi một cách bình tĩnh và mang tính xây dựng hơn.

4.Marie không có nhiệm vụ thay đổi Scott. Cô không thể buộc anh dễ mến hơn, dù muốn. Thay vì vậy, cô có thể thay đổi cách phản ứng của bản thân. Đó mới là nhiệm vụ của Marie.

5. Tuy nhiên, Marie vẫn có thể cư xử một cách cảm thông, ngay cả dù cô không nghĩ là Scott đáng được cảm thông. Scott đáng được gì không phải là vấn đề. Nếu anh đang đau khổ, mệt mỏi, Marie có thể trở thành "người lớn" và thông cảm với nỗi đau khổ, mệt mỏi của anh (và của bản thân cô nữa). Cách này sẽ giúp cải thiện tình hình và làm cả hai vui vẻ hơn.

Tôi để ý thấy nhiều người sẽ khăng khăng phân định rõ đúng sai trong trường hợp này. Scott sai, và đáng bị lãnh hậu quả, chứ không hề đáng được cảm thông. Chính viễn cảnh lí tưởng của ta về cái đúng mới là vấn đề. Không hề có cái gì là chân lí tuyệt đối cả. Ta muốn mọi người cư xử đúng đắn, nhưng trong thực tế, chuyện đó sẽ không xảy ra đâu.

Bám víu vào các viễn cảnh lí tưởng, nơi mọi người luôn cư xử theo ý ta (không hề thực tế chút nào) chính là nguyên nhân tạo nên

cơn giận, sự bực bội, stress và sự thất vọng. Thay vào đó, ta có thể buông bỏ hết những viễn cảnh này, và chấp nhận thực tại.

Thực tại là gì? Scott đang buồn bực, nóng giận, stress và cư xử không đúng mực. Marie có thể chấp nhận thực tại này, buông bỏ viễn cảnh lí tưởng (nguồn gốc cơn giận), để rồi phản hồi một cách cảm thông và bình tĩnh. Cô có nhiều cách

để đối mặt với Scott, thay vì cứ giận dữ theo.

Dĩ nhiên buông bỏ các viễn cảnh lí tưởng, chấp nhận thực tại và cư xử đúng mực một cách cảm thông không hề dễ, nhưng hoàn toàn có thể luyện tập được.

Chương 5: Đối Mặt Với Sự Xao Nhãng

Sự xao nhãng là một biểu hiện khác của sự chần chừ. Ta không muốn tập trung vào một việc, bởi vì việc đó quá khó, thế rồi ta để bản thân mình xao nhãng.

Những thứ khiến ta xao nhãng rất dễ dàng và dễ chịu. Ta giỏi những việc này. Ta không cần phải sợ thất bại, sợ khó chịu hay sợ rắc rối. Chơi game, lướt web, Facebook hay xem ti vi... tất cả đều là những trò đầu óc ta luôn muốn làm hơn cả.

Vậy ta có thể đối mặt với những thứ thu hút, lôi kéo ấy như thế nào?

Quá đơn giản, ta có thể luyện tập cách buông bỏ.

Hãy thử thế này xem (ban đầu chỉ cần thử trong vài phút, sau đó kéo dài thời gian hơn):

1. Nhìn thẳng vào những thứ khiến ta xao nhãng, và tìm xem tại sao ta lại bị thu hút bởi những thứ này. Có thể là vì nó dễ dàng hay thú vị. Chính những tính chất này khiến ta luôn muốn làm những việc đó.

2.Nhìn nhận những tác hại của những thứ làm ta xao nhãng. Khi xao nhãng thì có hại gì?

3.Nhìn nhận sự tạm thời của những tác nhân gây xao nhãng này. Ta chỉ đạt được sự sung sướng nhất thời chứ không kéo dài. Ta được tiêm một liều thuốc vui vẻ, nhưng sau đó lại cần thêm liều nữa, cứ như ma túy vậy.

4.Thử buông bỏ những tác nhân gây xao nhãng này, chỉ một chút thôi. Trong quãng thời gian đó, thử tập cảm nhận để thấy hài lòng với cuộc sống của mình mà không cần sa đà vào những trò vô bổ ấy. Nếu cuộc sống của ta không có những trò kia, thì ta được lợi gì?

5.Tự hỏi liệu có những nguồn cảm hứng sống nào bên trong ta hay không, thay vì phải tìm kiếm từ bên ngoài. Ta có thể hài lòng với bản thân hay không? Ta có thể hoàn toàn tận hưởng hoạt động ta đang làm trong thực tế, ví dụ như đọc sách, viết lách hay ra ngoài thiên nhiên hay không?

6.Nhìn nhận và tận hưởng sự tự do từ việc buông bỏ đi những trò vô bổ gây xao nhãng. Bạn sẽ thấy cảm giác này thật tuyệt vời.

Thực hành phương pháp này từng chút một thôi, không khó đâu. Hãy thử ngay bây giờ chỉ trong một vài phút là đủ. Sau khi đã quen có thể kéo dài thời gian nhìn nhận hơn.

Càng ngày bạn sẽ càng tiến bộ thôi.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 6: Đối Mặt Với Thói Quen

Gầy dựng thói quen mới rất đơn giản: luôn thực hiện hoạt động ta muốn (ví dụ như tập thể dục) ngay sau một dấu hiệu kích hoạt nào đó (ví dụ như sau khi uống cà phê sáng). Chỉ cần lặp lại đủ nhiều lần là hoạt động đó bắt đầu thành thói quen. Sau một quãng thời gian nhất định, mỗi khi xuất hiện dấu hiệu kích hoạt, ta sẽ tự cảm thấy phải hoàn thành hoạt động.

Nếu đơn giản vậy thì tại sao ta lại khó tạo thói quen đến thế? Đó là do luôn có những thứ khác xen vào quá trình đơn giản này:

-Nỗi sợ phải thực hiện thói quen mới. Tập thể dục và thiền định là hai ví dụ điển hình. Người ta rất hay sợ làm (vì khó khăn, khó chịu, rối rắm...) nên họ thường tìm cách tránh né để rồi lao vào làm những việc vô bổ gây xao nhãng.

-Quá mệt mỏi, hoặc có quá nhiều thứ cản trở thói quen. Có nhiều lí do khiến ta không thể làm theo thói quen mới.

Nhưng nếu thực sự cam kết với bản thân, ta hoàn toàn có thể tìm ra cách giải quyết các khó khăn này. Ví dụ, nếu ngày mai có việc phải làm ngay vào lúc tập thể dục, ta hoàn toàn có thể ngủ sớm để dậy sớm và có thêm thời gian tập thể dục trước khi làm. Cách xử lí hoàn toàn đơn giản, nhưng thường thì người ta hay từ bỏ, bởi ta hay có viễn cảnh lí tưởng là mình sẽ thành công ngay từ đầu.

- Khó từ bỏ thói quen cũ. Khi ta bắt đầu thói quen mới, nghĩa là ta đang từ bỏ thói quen cũ. Tập thể dục buổi sáng đồng nghĩa với việc

ta phải bỏ thói quen lướt Facebook vào buổi sáng. Tạo lập thói quen mới đòi hỏi ta phải có ý thức buông bỏ thói quen cũ, và tập trung thực hiện hoạt động mới cho tới khi hình thành thói quen.

Tất cả những khó khăn nói trên không phải là không thể vượt qua, nhưng để giải quyết khó khăn nào, ta cũng phải buông bỏ vài thứ:

1.Buông bỏ những viễn cảnh lí tưởng tạo nên nỗi sợ.

2.Buông bỏ viễn cảnh lí tưởng rằng mình phải thành công ngay tức khắc. Thay vào đó, hãy chấp nhận thất bại là một phần của quá trình học hỏi. Hãy nhận thức thực tại này và liên tục tìm kiếm phương pháp phát triển.

3. Buông bỏ thói quen cũ và tập trung hình thành thói quen mới.

Kĩ năng buông bỏ hoàn toàn có thể giúp ta tạo lập thói quen mới có ích hơn trong cuộc sống.

Chương 7: Đối Mặt Với Khát Khao Sở Hữu

Một trong những thứ hữu ích nhất tôi từng làm chính là dọn dẹp đời mình, bỏ đi kha khá đồ linh tinh và không cần thiết - từ đồ dùng trong nhà, áo quần, cho đến các loại máy móc, sách vở, chén bát, kỉ vật...

Một căn nhà chưa được tinh giản là một thứ vô cùng đẹp đối với tôi. Nhưng quan trọng hơn, tôi học được rằng mình cần phải buông bỏ bớt những thứ mình đang sở hữu.

Tại sao tôi lại tích lũy quá nhiều tài sản như vậy? Thì ra là cả gia đình tôi (kể cả tôi) có thói quen mua sắm. Chúng tôi cũng hay mua cái mới nhưng vẫn giữ cái cũ. Thế là cả nhà chất đống đồ trong nhà kho khi thay đồ mới, rồi bỏ quên luôn ở đó.

Tại sao tôi lại cứ giữ những vật dụng này? Rất nhiều vật dụng rất dễ bỏ đi, nhưng đa số lại rất khó từ bỏ. Tôi đã gắn kết về mặt cảm xúc với những thứ này rồi.

Những vật dụng ấy thỏa mãn nhu cầu cảm xúc của tôi. Tôi cảm thấy an toàn và thoải mái. Mỗi lần thấy những vật ấy thì tôi lại được gợi nhớ về những kỉ niệm, những hi vọng tôi đã từng có (ví dụ như những quyển sách tôi từng hi vọng là mình sẽ đọc, những dụng cụ tập luyện thể dục thể thao tôi từng nghĩ mình sẽ sử dụng hàng ngày). Trên thực tế, tôi không hề cần những vật ấy để phục vụ nhu cầu cảm xúc của mình. Tôi hoàn toàn có thể thỏa mãn nhu cầu tình

cảm bằng cách khác mà không cần khư khư sở hữu những vật dụng không cần thiết ấy.

Vậy là buông bỏ khao khát sở hữu đồng nghĩa với việc buông bỏ những vật dụng tôi từng nghĩ là cần thiết nhưng trên thực tế là không hề quan trọng. Có nghĩa là tôi phải buông bỏ bản ngã của tôi khi mua những vật này. Có nghĩa là tôi phải buông bỏ cuộc sống trong quá khứ, khi mà tôi vẫn còn sở hữu những thứ ấy.

Quá trình buông bỏ này thật sự rất lạ. Tôi nhận ra rằng mình có thể sống vui vẻ mà không cần những thứ tôi vẫn nghĩ là mình cần. Tôi nhận ra rằng buông bỏ vừa đau đớn nhưng cũng rất kì diệu, bởi đó là một quá trình gồm những mất mát xen lẫn với sự tự do.

Chương 8: Đối Mặt Với Sự Phản Đối Từ Người Khác

Thường thì ta luôn muốn người khác thay đổi, hoặc là muốn thay đổi nhưng người khác lại đứng ở chiều ngược lại.

Tại sao họ lại không buông bỏ và chấp nhận thay đổi? Bởi vì ta không thể bắt buộc họ thay đổi. Ta không hề kiểm soát họ.

Buông bỏ trở thành quá trình chấp nhận rằng ta không thể kiểm soát người khác hay thế giới được. Cuộc sống không nằm trong tầm kiểm soát của ta, dù ta có cố gắng đến thế nào.

Hãy buông bỏ những ý nghĩ cuồng loạn về sự kiểm soát

đi.

Bạn sẽ gặp trường hợp này khi làm cha mẹ: Đầu tiên, có vẻ như bạn kiểm soát hoàn toàn cuộc đời con mình, bởi bạn kiểm soát nhà ở, thức ăn, quần áo và đồ chơi của trẻ. Bạn nghĩ rằng mình đang hướng con mình trở thành người tốt.

Khi tụi nhỏ lớn lên, mọi thứ bắt đầu trở nên khá phức tạp. Con bạn không nghe lời. Con bạn không thích những trò mà bạn muốn nó chơi. Nó không coi trọng những giá trị mà bạn luôn trân trọng. Nó lại còn hay cãi lời nữa.

Bạn muốn kiểm soát con mình, nhưng nó kháng cự. Thực tế là đứa trẻ nào cũng là chính mình. Mỗi đứa trẻ đều là một con người độc lập, và tụi nhỏ sẽ luôn trở thành loại người mà nó muốn. Dĩ

nhiên là bạn có ảnh hưởng, nhưng không thể kiểm soát được quá trình này.

Hóa ra là, ta thậm chí không hề kiểm soát được tụi nhỏ ngay khi còn nhỏ. Khi còn là trẻ sơ sinh, ta kiểm soát môi trường sống của con mình, nhưng chính trẻ là người quyết

định cách tiếp nhận. Mỗi đứa trẻ có cách tiếp nhận khác nhau. Ta phản ứng lại cách phản ứng của tụi nhỏ. Như vậy, con bạn cũng đang thay đổi bạn ngay khi bạn đang cố gắng thay đổi trẻ.

Nguyên lí này vẫn đúng với tất cả những người ta gặp trong đời. Ta không kiểm soát họ, và dĩ nhiên là không thể. Ta có thể tác động, gây ảnh hưởng lên họ. Và ngược lại, họ cũng ảnh hưởng đến ta.

Hãy buông bỏ đi khao khát kiểm soát người khác, và bỏ luôn ý nghĩ thay đổi họ đi. Họ phản ứng lại cũng là tự nhiên thôi. Thay vì vậy, hãy tập trung vào chính mình, và trở thành gương sáng cho họ. Hãy trở thành người biết cảm thông. Hãy nghĩ xem mình có thể giúp họ thế nào là đã quá đủ rồi.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 9: Đối Mặt Với Sự Thay Đổi

Chân lí là bất kì điều gì - bất kì người nào, bất kì tình huống nào, bất kì vật thể nào, bất kì cơ thể sống nào - cũng đều vận động và thay đổi.

Con người không phải là thực thể tồn tại vĩnh viễn không thay đổi. Ngay cả bản thân ta cũng đều thay đổi hàng giờ. Có thể ta vẫn giữ một số tính chất cũ nào đó, nhưng ta không còn là ta của ngày hôm qua nữa. Ai cũng vậy cả.

Ngay cả những vật thể trông có vẻ đang đứng yên cũng luôn vận động. Những thứ này đang phân rã, cũ kĩ hơn, hóa thạch, bị bào mòn...

Sự bất ổn này thật đáng sợ, nhưng cũng thật tự do.

Khi ta có thể nhìn vào bản chất bất ổn của mọi thứ quanh mình, ta sẽ thấy được rằng mình luôn cố gắng nắm giữ thứ không thể giữ, cứ như giơ tay cố níu cơn gió thoảng vậy. Ta cố nắm bắt những thứ không bao giờ đứng yên, và làm đau chính mình. Đó là lí do tại sao ta lại sợ, tại sao ta lại chần chừ, tại sao ta lại xao nhãng, bị stress, nóng giận và bực bội.

Sự thay đổi, bất ổn cùng với sự mất mát đi kèm (ta luôn mất đi cuộc sống, mất đi chính mình trong quá khứ) thật sự là rất đáng sợ. Ta muốn mọi thứ giữ nguyên như cũ, nhưng không thể. Đó là lí do ta đau.

Ta nên làm gì để đối mặt với nỗi sợ về sự thay đổi, sự bất ổn và mất mát này? Đơn giản là chấp nhận thực tại. Đó là cách vận hành của cuộc sống. Ta không thể thay đổi tính bất ổn của cuộc sống hay chính bản thân mình. Ta có thể lựa chọn, hoặc là chống đối lại bản chất tự nhiên để rồi đau khổ, hoặc là cứ đơn giản chấp nhận là xong.

Và rồi sau đó, ta có thể thấy sự tự do trong chính sự bất ổn. Nếu ta biết mình luôn thay đổi, và nhận ra rằng không hề có việc gì là bất biến, thì ta cũng có thể nhận ra rằng mình luôn được trao cơ hội hóa thành một con người mới mỗi giây. Vì bản thân ta luôn bất ổn, luôn thay đổi, ta có thể biến mình thành bất cứ thứ gì ta muốn. Ta đâu còn bị trói buộc hoàn toàn vào bản thân mình một phút trước đây nữa.

Lấy ví dụ một phút trước, tôi đang là một con người

đang chần chừ không dám đặt bút viết quyển sách này. Tôi nghĩ: "Mình thật là một nhà văn đáng chán, một kẻ chỉ biết chần chừ thiếu quyết đoán!" Và rồi tự nản bản thân mình. Hoặc tôi có thể buông bỏ hình ảnh bản thân mình một phút trước và xây dựng một con người mới đang say sưa viết lách, chỉ đơn giản bằng cách bắt đầu viết mà thôi.

Vậy nếu bạn đang có thói quen xấu, bạn có thể buông bỏ bản ngã quá khứ, bởi vì những gì trong quá khứ đã biến mất rồi. Hãy tạo nên một con người mới, cứ thế, cứ thế.

Nếu người yêu của bạn nổi quạu với ta, rõ ràng là không hề vui chút nào. Nhưng nếu sự nóng giận ấy là do chính họ

đang đau khổ, thì hãy nhìn nhận thế này: nỗi đau ấy có thể thay đổi và nguôi ngoai. Nếu nóng vội phản ứng, thì chính ta lại bực bội vì một người đang sai trái và có thể thay đổi (thật không đáng). Thay vào đó, ta có thể cảm thông với họ, và giúp họ nguôi ngoai. Ta hoàn toàn có thể buông bỏ đi bản ngã nóng giận trong quá khứ của chính mình, và tạo nên một con người bình tĩnh, biết cảm thông. Khi đó, mối quan hệ giữa hai người có thể được tái dựng, cũng vì mối quan hệ này luôn được làm mới.

Tôi không có ý nói quá khứ hoàn toàn vô nghĩa. Rõ ràng quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại và tương lai. Tuy nhiên, ta không nhất thiết cứ phải dính chặt với quá khứ. Nếu thứ gì cũng luôn thay đổi, thì chính nỗi đau trong quá khứ cũng hoàn toàn có thể biến chuyển đi.

Những gì tôi nói có vẻ khá mơ hồ, và đúng là như vậy. Ta sẽ tập trung vào những thứ rõ ràng hơn ở những phần sau. Những phần này giúp cho ta nhìn nhận rõ mình đang phải

đối mặt với những thứ gì khi luyện tập kĩ năng buông bỏ. Kĩ năng này sẽ giúp ta đối diện với thực tại, thay vì cứ bám víu theo viễn cảnh lí tưởng phi thực tế. Khi đó, ta có thể thoải mái hơn giữa thực tại luôn luôn thay đổi này.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 10: Đối Mặt Với Sự Mất Mát

Một trong những thứ khó đối diện nhất chính là sự mất mát, ví dụ như mất việc làm, mất nhà cửa, mất người thân.

Tuy nhiên, ta cũng chịu ảnh hưởng bởi những mất mát nhỏ hơn hàng ngày, ví dụ như mất hợp đồng, mất sức khỏe tạm thời, mất đi viễn cảnh về thằng tôi thành đạt khi đang phải hứng chịu thất bại.

Những mất mát dù lớn hay nhỏ đều khiến ta khổ. Sự đau khổ vì mất mát là một phần của cuộc sống, nhưng không nhất thiết phải tác động mạnh đến đời ta như ta nghĩ. Ta hay có thói quen kéo dài sự đau khổ một cách không hề đáng.

Ví dụ:

- Li cà phê tôi thích bị vỡ. Đây là một sự mất mát, và tôi thất rất buồn, dĩ nhiên. Tuy nhiên, lúc này tôi có thể buông bỏ và tiếp tục sống, khi đó nỗi đau vỡ li không ảnh hưởng gì lắm. Tuy nhiên, thói thường là tôi sẽ nổi điên với bất kì kẻ nào dám làm vỡ cái li yêu dấu của tôi, thậm chí cạch mặt họ một thời gian. Tôi sẽ tự hỏi: "Trời ơi, tại sao lại là cái li của mình?" Và bắt đầu khổ sở một thời gian, thầm mong cái li bỗng vẹn nguyên, lòng thì trách cứ cuộc đời bất công vô đối. Nỗi đau kéo dài hoàn toàn là do tôi, chứ không phải là vì cái li vỡ. Tôi cứ níu kéo cái viễn cảnh lí tưởng (tôi vẫn còn cái li lành), mà không chấp nhận thực tại là nó đã vỡ rồi.

- Amir mất việc. Dĩ nhiên đây là một biến cố lớn, và dĩ nhiên đời anh sẽ không còn được như lúc trước. Mất việc là một cú đấm thẳng

vào cái tôi, nên việc Amir đau khổ cũng là dễ hiểu. Tuy nhiên, cũng ngay lúc này, anh có thể buông bỏ sự mất mát, chấp nhận thực tại mới (thất nghiệp), và tìm cách bước tiếp. Anh có thể tìm việc mới, tìm nơi ở mới rẻ hơn, bán bớt xe xịn và đi xe đạp... Hoặc anh có thể nổi điên lên vì mất việc, dằn vặt, đau khổ. Nỗi đau này tiếp tục ảnh hưởng đến những cuộc phỏng vấn trong tương lai, thậm chí khiến anh không có những quyết định sáng suốt nữa. Anh có thể bắt đầu cãi nhau với bạn gái vì cảm thấy phẫn uất.(1) Sự khổ sở này do Amir tạo ra, chứ không phải là do mất việc.

(1)Ngay tại thời điểm viết dòng này, dịch giả vừa được nhóc bán quán cà phê thông báo là bị chôm nón bảo hiểm.

- Tomas, chồng của Petra có người mới và đâm đơn li dị. Dĩ nhiên là Petra đau đớn và giận dữ vì bị phản bội, vì mất đi một người chồng, một người bạn tâm giao. Điều này hoàn toàn tự nhiên, và không có gì sai trái khi Petra cảm thấy đau khổ hay giận dữ. Thực tế là nhiều người chọn cách chối bỏ cảm xúc của mình thay vì chấp nhận, khiến mọi thứ tệ hơn nhiều. Tuy nhiên, sau phản ứng đầu tiên đó, Petra có thể chọn, hoặc buông bỏ cuộc sống trong quá khứ (một người phụ nữ có gia đình với anh chồng Tomas ở bên) và chấp nhận thực tại mới (một phụ nữ vừa li dị), sau đó tìm những hành động phù hợp, làm mới cuộc đời và bản thân. Cơ hội làm mới này đồng nghĩa với sự tự do. Hoặc là Petra có thể chìm đắm trong nỗi đau mất mát và nỗi tủi nhục khi bị phản bội. Petra có thể thầm ước cuộc đời mình khác đi, tự hỏi tại sao Tomas không yêu mình nữa, thầm theo dõi Facebook anh hàng ngày và ngồi rủa bạn gái mới của anh. Cô có thể cay đắng cả tháng trời, ăn để bớt buồn, bắt đầu thừa cân và mất đi sức khỏe, không còn muốn hẹn hò ai vì vẫn còn dính với Tomas. Cô bắt đầu chán ghét bản thân mình và nghĩ mình xấu xí. OK, những gì tôi mô tả có thể hơi quá đà, nhưng nhiều người vẫn

hay chọn cách này và trải qua những trạng thái tương tự. Petra đã làm tổn thương chính mình khi không chịu buông bỏ.

- Cha của Justin sắp mất vì bệnh ung thư. Dĩ nhiên Justin rất đau buồn, bởi vì anh phải đối mặt với nỗi đau mất cha trong vòng một năm nữa. Tuy nhiên, nỗi đau của anh có thể sẽ khiến cha anh càng khó vượt qua thời điểm khó khăn này hơn, bởi thay vì tập trung tìm cách giúp cha, anh lại tập trung vào nỗi đau của riêng mình. Thay vì tận hưởng những khoảnh khắc còn cha bên mình và chấp nhận thực tại, anh lại nghĩ đến những điều sẽ xảy đến trong tương lai, và không thể buông bỏ nỗi đau này. Lẽ ra anh đã có thể buông bỏ tương lai, cũng như những viễn cảnh mà anh mơ ước (cha anh không phải chết), và chấp nhận thực tại, chấp nhận nỗi

đau của mình. Anh có thể chấp nhận rằng người cha đang dần mất đi sự sống này là người cha duy nhất anh có (anh không còn người cha khỏe mạnh trước kia nữa), và trân trọng ông trong hiện tại. Justin có thể nhìn thấu những nỗi đau mà cha anh đang phải trải qua, chấp nhận và thông cảm với ông. Justin có thể trân trọng từng phút giây anh có với cha, trân trọng sức khỏe của chính mình, trân trọng những gì cha đã cho anh trong suốt quãng đời mình.

Tuy sự mất mát rất khó đối diện và cực kì đau khổ, nhưng dù sự mất mát ấy có lớn đến đâu, ta vẫn có thể tự mình kéo dài hay rút ngắn thời gian đau đớn phụ thuộc vào kĩ năng buông bỏ của chính mình.

Ta có thể buông bỏ sự mất mát như thế nào? Đầu tiên chỉ cần chấp nhận cảm xúc hiện tại của bản thân. Buồn bực, đau đớn khi mất mát không có gì xấu cả. Tuy nhiên, sau quãng thời gian đau buồn ban đầu này, ta có thể nhìn nhận rằng mình đang bám víu lấy

quá khứ cũng như các viễn cảnh phi thực tế trong tương lai, thay vì chấp nhận thực tại. Và chính sự bám víu này lại làm ta đau đớn.

Nhìn thẳng vào nỗi đau sẽ giúp ta buông bỏ, bởi ta có lựa chọn: hoặc tiếp tục bám víu vào quá khứ và đau khổ, hoặc buông bỏ, chấp nhận thực tại và bớt buồn hơn.

Sau đó, ta có thể tập trung chú ý vào thực tại và nhìn thấy mặt tích cực của cuộc sống. Hãy trân trọng những thứ ta có trước mắt và tìm kiếm cơ hội gầy dựng lại. Hãy tìm kiếm sự cảm thông cho chính mình và những người xung quanh đang phải chịu nỗi đau tương tự. Hãy chấp nhận cuộc sống mới, bởi đó là cuộc sống duy nhất ta đang có trong thời khắc này.

Những điều đơn giản ấy chính là kĩ năng buông bỏ, và kĩ năng này sẽ giúp ta đối diện với bất kì mất mát nào.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 11: Phát Triển Kĩ Năng Buông Bỏ

Như vậy là ta đã thấy những lợi ích của việc buông bỏ. Giờ đây ta sẽ bắt đầu tìm hiểu cách thức buông bỏ. Những thứ tôi nói ở trên quá là tuyệt vời đi, nhưng làm thế nào ta có thể phát triển kĩ năng này? Không ai bỗng dưng biết buông bỏ cả.

Dĩ nhiên, ta phải luyện tập.

Để luyện tập một kĩ năng, ta nên phân chia kĩ năng lớn thành các kĩ năng nhỏ hơn, và tập trung nghiên cứu, luyện tập từng kĩ năng nhỏ trước khi kết hợp lại thành một kĩ năng lớn hoàn chỉnh.

Ví dụ, một vũ công phải tập nhiều bước nhảy khác nhau trước khi kết hợp lại thành một động tác. Ở đây cũng vậy, ta sẽ phân kĩ năng buông bỏ thành những kĩ năng nhỏ và luyện tập từng cái một. Sau đó ta sẽ kết hợp hết lại thành kĩ năng buông bỏ hoàn chỉnh.

Dưới đây là danh sách các kĩ năng nhỏ:

1.Nhận biết dấu hiệu: Khi ta đang bám víu vào một thứ gì đó tiêu cực, sẽ luôn có những dấu hiệu nhỏ xuất hiện để cảnh báo, ví dụ như một cơn giận, hay sự thiếu quyết đoán. Kĩ năng đầu tiên là phải nhận biết các dấu hiệu này.

2.Nhận biết viễn cảnh lí tưởng: Ta đang bám víu vào viễn cảnh lí tưởng nào mà lại xuất hiện các dấu hiệu?

3.Nhận biết tác hại: Liệu viễn cảnh lí tưởng ấy có khiến ta đau khổ, khiến quan hệ với người khác xấu đi, hay làm ta buồn bực?

4.Buông bỏ bằng tình yêu: Nếu viễn cảnh lí tưởng gây hại cho ta, thì buông bỏ chính là một hành động thể hiện tình yêu thương và sự cảm thông (với bản thân và với người khác).

5.Nhận thức thực tại: Khi đã buông bỏ các viễn cảnh lí tưởng, hãy tập trung sự chú ý vào thực tại. Chấp nhận và phản ứng một cách phù hợp.

Tất cả những kĩ năng nhỏ này kết hợp lại sẽ thành ra kĩ năng buông bỏ. Quá trình luyện tập không chỉ dừng lại ở đó. Sẽ vẫn còn những câu hỏi về cách hành động phù hợp sau khi buông bỏ. Ta cũng sẽ bàn đến vấn đề này ở những chương sau.

Tuy nhiên, đầu tiên hãy tập trung nghiên cứu các kĩ năng nhỏ, sau đó bàn về cách luyện tập từng kĩ năng để phát triển kĩ năng buông bỏ hoàn chỉnh.

Chương 12: Kỹ Năng Thứ Nhất - Nhận Biết Dấu Hiệu

Kĩ năng đầu tiên chính là nhận biết rằng mỗi khi bản thân đang bám víu những thứ tiêu cực, sẽ luôn có những dấu hiệu xuất hiện cho thấy ta đang đau khổ.

Những dấu hiệu này có nghĩa là ta phải luyện kĩ năng buông bỏ.

Những dấu hiệu đó là gì? Có rất nhiều, nhưng dưới đây là những dấu hiệu phổ biến nhất:

-Giận dữ.

-Bực bội.

-Khó chịu.

-Stress.

-Buồn bã

-Ganh tị.

-Đau đớn.

-Muốn được đúng.

-Công kích người khác.

-Chần chừ, thiếu quyết đoán.

-Ao ước rằng mọi thứ khác đi.

-Cảm thấy bị xúc phạm.

-Muốn công bằng.

-Nóng nảy.

Cảm thấy như trên hoàn toàn không có gì sai. Ta không thể ngăn bản thân không cảm thấy những cảm xúc đó được. thậm chí, tránh né cảm xúc còn làm mọi thứ tồi tệ hơn. Vậy nên đầu tiên là phải biết rằng, cảm thấy những cảm xúc tiêu cực không sai, và nên chấp nhận những cảm xúc ấy.

Tuy nhiên, những cảm xúc này là dấu hiệu ta đang có vấn đề. Ngay khi cho phép bản thân trải nghiệm những cảm xúc đang có, ta vẫn có thể kiềm chế thay vì nổi điên mà làm việc gì đó sau này ta phải hối tiếc. Thay vào đó, ta có thể bắt đầu buông bỏ để không phải đau khổ như thế.

Ta có thể luyện kĩ năng nhận biết dấu hiệu như thế nào? Đây là cả một quá trình, nhưng bước đầu tiên là tự cam kết với bản thân mình sẽ cố gắng thành thực nhìn nhận mỗi khi có dấu hiệu xuất hiện. Nếu tự nhìn nhận chính mình, bạn sẽ rất ngạc nhiên là mình rất hay cảm thấy bực bội, khó chịu hay giận dữ, nhất là khi đang ở chỗ có nhiều người.

Cứ nhận biết như vậy thôi. Bạn chưa cần phải thực hiện những bước tiếp theo. Cứ luyện tập nhận biết khoảng vài ngày, cho tới khi thành thục trước đã.

Chương 13: Kĩ Năng Thứ Hai - Nhận Biết Viễn Cảnh Lý Tưởng

Giờ thì ta đã có thể nhận biết các dấu hiệu. Phần tiếp theo là nhìn sâu vào trong bản thân để truy tìm nguyên nhân tạo ra các dấu hiệu này.

Nguyên nhân không phải ngẫu nhiên. Nếu ta tức giận, thì không phải là lỗi của người đối diện. Có thể họ đã làm gì đó, nhưng đó là chuyện của thế giới khách quan bên ngoài, như lá rụng, như gió thổi, như hòn đá rơi mà thôi. Những việc ấy vẫn xảy ra, nhưng cơn giận của ta lại đến từ việc không muốn những thứ khách quan ấy xảy ra.

Chính vì ta không muốn những điều ấy xảy ra, ta mới giận dữ hay buồn bực.

Hãy tưởng tượng bản thân chỉ là một cái camera, quay lại tất cả những thứ diễn ra xung quanh một cách vô tư, không tham vọng, không ước muốn. Lúc này, bất kì hành động nào của bất kì ai cũng không thể làm ta giận được, bởi ta chỉ là một công cụ quan sát thế giới khách quan mà thôi. Ta hoàn toàn không có nhu cầu điều chỉnh thế giới theo ý mình.

Dĩ nhiên, trên thực tế, ta không phải là cái camera. Ta có những kì vọng, những viễn cảnh lí tưởng của riêng mình. Chính những kì vọng, những lí tưởng này tạo nên sự giận dữ và buồn bực.

Những kì vọng và lí tưởng này không trở thành sự thật, bởi nếu nó là thực, thì ta sẽ không nổi giận. Đó chỉ là những ảo vọng về một

thực tế ta hằng khát khao mà thôi. Ảo vọng thì phi thực tế, và khiến ta bắt đầu nóng nảy.

Vậy thì, hãy nhìn sâu vào bản thân một chút: Ta đang bám víu vào viễn cảnh nào khiến những dấu hiệu nảy sinh?

Đôi khi sẽ rất khó nhìn được bản thân ta đang níu kéo viễn cảnh nào, nhưng nếu đã luyện tập quen, thì dần dần ta sẽ nhìn nhận dễ dàng hơn.

Dưới đây là một số viễn cảnh lí tưởng điển hình:

1.Những người khác phải tử tế.

2.Những người khác phải công bằng.

3.Những người khác phải tôn trọng, không được sỉ nhục ta.

4.Những người khác phải lạc quan, không được phàn nàn hay tâm trạng.

5.Ta phải thành công với những thứ mình làm.

6.Ta phải luôn thấy dễ chịu và hoàn thành mọi việc dễ dàng.

7.Đời ta phải toàn niềm vui và không có những nỗi đau.

8.Ta giỏi thay đổi thói quen.

9.Người ta phải chạy đàng hoàng, không lạng lách, đánh võng trên đường.

10.Khi ta cần cái gì là có cái đó.

11.Nhà cửa phải gọn gàng, những người ở cùng hay làm việc cùng luôn ngăn nắp.

12.Con của ta phải luôn nghe lời.

13.Người yêu, bạn bè phải luôn ủng hộ mọi ý tưởng của ta.

14.Người ta phải nhận ra sự thông minh của ta ngay lập tức, và muốn thuê ta liền.

15.Những người thân yêu phải không bao giờ rời xa ta.

16.Những người ta yêu phải yêu ta như ta yêu họ.

Trên đây chỉ là ví dụ thôi. Có hàng trăm hàng nhìn những viễn cảnh lí tưởng như thế trong đầu ta. Ta có thể nhận ra ngay, bởi mỗi khi có người động chạm vào lí tưởng này, hoặc khi thực tế phũ phàng đi ngược lại với kì vọng, ta sẽ không vui. Mà thường thì lí tưởng của ta lại hay đi ngược lại với thực tế.

Sau một thời gian luyện tập nhận biết dấu hiệu, hãy thử nhìn sâu vào trong bản thân mình và nhận biết các viễn cảnh lí tưởng - nguyên nhân của các dấu hiệu. Hãy luyện tập cho đến khi bạn có thể nhận ra các viễn cảnh lí tưởng này một cách dễ dàng.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 14: Kĩ Năng Thứ Ba - Nhận Biết Tác Hại

Ta đã nhận biết được các dấu hiệu cũng như các viễn cảnh lí tưởng tạo nên các dấu hiệu ấy. Tuy nhiên, giận dữ, buồn bực, ganh tị hay đau khổ có gì sai? Chẳng phải đó là một phần của cuộc sống con người hay sao?

Không sai, đó là một phần không thể tách rời của cuộc sống, và những cảm xúc đó không hề sai. Tuy nhiên, hành

động dựa trên những cảm xúc này, cũng như bám víu các cảm xúc tiêu cực có thể làm nỗi đau kéo dài cho tới khi sức khỏe ta giảm sút, các mối quan hệ dần xấu đi, thậm chí có thể khiến ta cảm thấy chán ghét chính mình.

Cảm xúc không hề xấu, các viễn cảnh cũng vậy. Đó là một phần rất tự nhiên của con người. Tuy nhiên, nếu các viễn cảnh lí tưởng gây hại đến ta và những người xung quanh, có lẽ là ta nên buông bỏ nó đi.

Nếu các viễn cảnh lí tưởng giúp ta làm nên những điều tốt đẹp, thì ta không cần phải buông bỏ. Có nhiều viễn cảnh lí tưởng sẽ giúp ta trở nên rộng lượng, vị tha hơn. Có những lí tưởng ấy trong đầu không hề sai trái. Mà tôi cũng không nghĩ rằng ta có thể tránh không có bất kì một lí tưởng nào trong đầu được.

Tuy nhiên, nếu các viễn cảnh lí tưởng này bắt đầu gây hại cho ta và người khác, thì buông bỏ sẽ rất có lợi.

Ngay khi nhận ra các dấu hiệu và các viễn cảnh là căn nguyên của các dấu hiệu, thì hãy tự hỏi liệu các viễn cảnh này có gây hại hay không. Trong trường hợp viễn cảnh là nguyên nhân tạo nên sự nóng nảy hay những trạng thái cảm xúc tiêu cực khác, thì đa phần những viễn cảnh lí tưởng ấy là tiêu cực.

Khi nhận ra những tác hại của viễn cảnh trong mình, bạn sẽ thấy buông bỏ cũng là một hành động mang tính cảm thông với bản thân mình. Đó là hành động giúp chấm dứt nỗi đau. Buông bỏ có thể rất đau đớn, vì dù gì thì các viễn cảnh này cũng là một phần rất lớn thuộc về chúng ta. Tuy nhiên, nỗi đau khi buông bỏ không lớn bằng nỗi đau mà những viễn cảnh này có thể gây ra nếu ta cứ khăng khăng không thả tay.

Hãy luyện tập nhận biết các tác hại, sau khi nhận biết các dấu hiệu và viễn cảnh tiêu cực.

Bước này dễ thôi, bạn sẽ giỏi ngay mà.

Chương 15: Kĩ Năng Thứ Tư - Buông Bỏ Bằng Tình Yêu

Buông bỏ là một hành động mang tính vị tha nếu viễn cảnh ta đang có gây hại cho bản thân và mọi người xung quanh.

Đây là cách buông bỏ bằng sự vị tha và tình yêu:

Đầu tiên, hãy thật tâm mong muốn bản thân và mọi người được hạnh phúc.

Nhận biết rằng các viễn cảnh mình đang có đang gây ra nỗi đau.

Muốn kết thúc nỗi đau bằng cách buông bỏ các viễn cảnh phi thực tế.

Nếu bản thân vẫn không muốn buông bỏ các viễn cảnh lí tưởng, thì thử thay vì tập trung vào việc khao khát đạt được các viễn cảnh này, thì hãy tập trung vào những lợi ích khi có thể buông bỏ được.

Cứ để tâm hồn và trái tim thư giãn, để các viễn cảnh kia tự trôi đi. Lồng ngực thả lỏng, ta sẽ hít thở được sâu hơn.

Cảm giác ấm áp sẽ lớn dần, và ta sẽ có thể buông bỏ đi những thứ trước đây ta vẫn khư khư giữ ở bên.

Giờ đây ta là một con người khác, giảm bớt đi một viễn cảnh (ít nhất trong hiện tại, bởi các viễn cảnh thường sẽ quay trở lại). Con người này hoàn toàn khác biệt so với con người trước đây. Nói cách khác, ta đã gầy dựng lại một con người mới, bình tâm và cảm thông hơn.

Hãy trở thành con người mới.

Một khi đã buông bỏ những viễn cảnh lí tưởng (dĩ nhiên cần luyện tập nhiều), thì câu hỏi là, rồi sao nữa? Ta sẽ bàn đến việc này ở chương tiếp theo (Nhận thức thực tại) và chương 18 (Hành động sau khi buông bỏ).

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 16: Kĩ Năng Thứ Năm - Nhận Thức Thực Tại

Giờ thì ta đã buông bỏ thành công. Không phải lúc nào cũng dễ, và dĩ nhiên ta vẫn phải tập đi tập lại. Nhưng cứ giả sử như ta đã thành công.

Đã đến lúc hướng sự chú ý đến thực tại và nhìn nhận bản chất của nó.

Hãy chấp nhận thực tại, và phản hồi một cách phù hợp. Ví dụ, bạn vừa thất vọng vì con trai mình không làm như

lời cha mẹ, và những viễn cảnh lí tưởng làm bạn buồn bực. Bạn đã buông bỏ viễn cảnh lí tưởng ấy. Và bây giờ, bạn phải hướng sự chú ý của mình vào con, và nhìn nhận thực tế ấy. Con bạn là một người tốt, với những hi vọng và khát khao hạnh phúc. Nó chỉ không rõ mình phải làm gì trong một thế giới hỗn loạn như thế này mà thôi. Đó là thực tại của con bạn.

Bạn có thể chối bỏ hoặc chấp nhận thực tế về con mình. Hãy thử cảm thông với con khi con gặp chuyện. Hãy thử chấp nhận chính con người con mình, và hạnh phúc vì được sống cùng con.

Có rất nhiều thứ bạn có thể làm, một khi chịu nhìn nhận

đúng bản chấp con mình. Nhưng trước hết, rõ ràng bạn phải hướng sự chú ý vào con, thay vì vào bản thân, để hiểu nó rõ hơn

Cách làm này có hiệu quả không chỉ với người khác, mà còn đối với chính ta nữa. Thay vì so sánh thực tế bản thân với lí tưởng, thì

hãy nhìn nhận bản thân mình trong thực tại.

Và mọi thứ trong cuộc sống cũng tương tự: nó rất ít khi giống với lí tưởng. Nhưng dù vậy, cuộc sống vẫn rất tuyệt vời.

Hãy hướng sự chú ý vào thực tại, và nhìn nhận đúng bản chất. Sẽ còn rất nhiều việc phải làm nữa, tuy nhiên giờ hãy cứ luyện tập 5 kĩ năng nhỏ này đã.

KỸ NĂNG BUÔNG BỎ

Leo Babauta

Chương 17: Luyện Tập Các Kĩ Năng

Ta có 5 kĩ năng nhỏ cần luyện tập và kết hợp lại thành một kĩ năng hoàn chỉnh.

Dưới đây là một số lời khuyên trong quá trình luyện tập:

1. Đầu tiên, hãy cam kết luyện tập chỉ một vài phút mỗi ngày. Chẳng ai có thể luyện tập đàng hoàng nếu không có cam kết mạnh mẽ. Tuy nhiên, cam kết loại này rất dễ, sẽ chẳng mất nhiều thời gian, và chỉ cần nhớ là bạn có thể luyện được rồi. Hãy cam kết, điều này rất quan trọng. Cam kết sẽ giúp bạn vui vẻ hơn, và đối mặt với sự thay đổi tốt hơn, ít thiếu quyết đoán, có quan hệ xã hội tốt hơn. Hãy cam kết với người xung quanh, ví dụ như người thân hoặc người đáng tin tưởng nào đó chẳng hạn. Cam kết với bản thân cũng tốt, nhưng nếu muốn làm thật sự, thì nên cam kết với người khác rằng mình sẽ luyện tập hàng ngày.

2.Đặt ra thời gian luyện tập. Chỉ một vài phút vào buổi sáng, buổi tối hay vào bữa ăn trưa. Nếu không đặt ra thời gian cụ thể, bạn sẽ không làm đâu.

3.Hãy đặt những dấu hiệu ghi nhớ. Chắc chắn bạn sẽ quên làm. Thế nên hãy đặt mấy mảnh giấy ghi nhớ lên laptop, đánh dấu vào lịch, vào điện thoại, hay nhờ người khác nhắc nhở. Cứ đặt những vật ghi nhớ ở những nơi ta thường nhìn. Điều này rất quan trọng. Nhiều người hay bỏ qua bước này, và rồi quên luôn.

4.Ngồi luyện tập hàng ngày. Hãy bắt đầu ngay từ mai, chỉ 2-3 phút thôi. Hãy nói với người thân khi làm xong. Luyện thế này: hãy nghĩ về một số dấu hiệu bạn thấy gần đây cho thấy bạn đang níu kéo gì đó. Trong ít nhất vài hôm, hãy cố gắng nhớ lại những dấu hiệu này. Khi đã nhìn nhận giỏi hơn, hãy cố tìm hiểu mình đang bám víu những lí tưởng nào. Sau đó vài ngày, hãy luyện tập nhìn nhận các tác hại của lí tưởng. Sau đó vài ngày nữa, luyện tiếp bước buông bỏ. Cuối cùng, hãy luyện nhìn nhận thực tại.

Bạn không cần phải luyện từng kĩ năng một, nếu thấy dễ. Nếu bạn giỏi nhận biết các dấu hiệu, lí tưởng và tác hại, bạn có thể luyện buông bỏ ngay.

Nâng cao: Một khi đã làm tốt các bước trên, hãy thử bỏ một ít thời gian thực hiện bài tập sau hàng ngày:

Hãy nhìn nhận thực tế rằng mình sẽ chết một ngày nào

đó. Mọi người xung quanh cũng sẽ chết. Tất cả động thực vật cũng sẽ chết. Tất cả những đồ vật xung quanh cũng sẽ vỡ tan. Đây là một quá trình hoàn toàn tự nhiên của cuộc sống. Mọi thứ luôn vận động, cái mới sẽ luôn thay thế cái cũ. Không có cái gì là bất biến. Hãy nhìn mọi thứ thay đổi, chết đi, vỡ tan, và đang được sinh ra.

Sau đó, ta sẽ nhận ra việc cố giữ mọi thứ bất biến là vô nghĩa. Bất kì điều gì cũng là tạm thời, và muốn giữ mọi thứ không đổi chỉ khiến ta đau khổ mà thôi. Ta sẽ nhận ra rằng, muốn bất kì thứ gì đó không chết đi cũng không khiến nó không chết được. Chỉ là trong quá trình đó, bản thân ta chuốc lấy đau buồn mà thôi. Biết buông bỏ và chấp nhận bản chất của mọi thứ, không quá níu kéo những thứ luôn luôn đổi thay ấy sẽ khiến ta bình tâm và vui vẻ hơn. Hãy trân trọng khi ta không cảm thấy quá gắn kết vào những điều này. Hãy nhìn vào vẻ

đẹp bản chất luôn luôn thay đổi, và chấp nhận sự biến chuyển không ngừng.

Bài tập nâng cao khác: Thời gian luyện tập buông bỏ mỗi ngày này chỉ là khởi đầu thôi. Một khi đã thành thục ở từng bước, hãy cam kết rằng sẽ nhận biết các dấu hiệu ngay khi nó xuất hiện trong suốt cả ngày, chứ không chỉ trong lúc luyện tập. Dĩ nhiên bạn có thể bỏ qua, nếu bạn có thể thực hiện một cách tự nhiên ngay tại mỗi thời điểm.

Khi đã nhìn nhận được các dấu hiệu ngay khi xuất hiện, hãy làm tiếp các bước tiếp theo. Sau một thời gian, bạn sẽ làm tốt tất cả các bước ngay ở mỗi thời điểm, nhất là ở những thời điểm không quá cực điểm. Khi cảm xúc quá mạnh, ta sẽ rất khó buông bỏ, thế nên cứ cảm nhận cảm xúc ấy, nhưng cố đừng phản ứng cho đến khi bình tĩnh và có thể buông bỏ.

Trong trường hợp bạn khó buông bỏ: Thường thì buông bỏ rất khó. Bạn có thể thử mấy thứ sau:

-Luyện tập cái dễ trước: Hãy thử luyện buông bỏ những đồ vật bạn không cần trước.

-Luyện với liều lượng thấp: Hãy thử luyện buông bỏ viễn cảnh về một căn nhà sạch sẽ một cách hoàn mĩ chỉ một ngày thôi, không cần luyện mãi mãi ngay từ đầu.

-Luyện tập với những người bạn thân thuộc và tin tưởng: Nếu gặp những người bạn đang ghét thì sẽ rất khó buông bỏ. Hãy luyện với những người thân quen trước, sẽ dễ dàng hơn nhiều.

-Luyện buông bỏ một ham muốn nào đó, ví dụ như mua sắm hoặc uống một ít rượu trong chỉ 5 phút thôi. Sau đó luyện thêm 5 phút nữa. Sau đó cứ đi mua.

-Luyện buông bỏ những thứ gây xao nhãng trong chỉ 10 phút mỗi lần. Ngồi tập trung vào việc quan trọng - ví dụ như viết lách - và đừng để bản thân xao nhãng. Buông bỏ xao nhãng tạm thời, nhìn nhận viễn cảnh lí tưởng (có thể là bản thân ta đang muốn làm việc dễ dàng và dễ chịu) cũng như các tác hại đi kèm.

-Nâng cấp quá trình luyện tập: Nếu thấy bản thân quên hoặc tránh né luyện tập, bạn có thể thử mấy cách sau:

-Báo cáo hàng ngày cho một người thân quen. Hãy email nhau những ghi chép hay báo cáo cho nhau mỗi tuần 2 lần chẳng hạn.

-Lên kế hoạch luyện tập cho cả tuần. Cuối tuần hãy xem lại xem mình có làm theo kế hoạch hay không, và những thứ gì cản trở bản thân làm theo kế hoạch. Hãy thử nghĩ xem mình có thể làm gì để loại bỏ các cản trở này trong tương lai.

Cải tiến kế hoạch cho tuần sau bằng cách thêm vào những cách thức loại bỏ cản trở.

Nếu cam kết làm theo quá trình này, ta sẽ có thể luyện tập ngày càng tốt hơn.

Chương 18: Sau Khi Buông Bỏ

Buông bỏ và nhìn nhận mọi thứ một cách thực tế không phải là xong. Câu hỏi cần giải quyết tiếp theo là sau khi đã buông bỏ và chú ý vào thực tại thì cần làm gì nữa.

Dưới đây là một số gợi ý:

- Chấp nhận thời điểm hiện tại, trân trọng và tận hưởng nó.

-Chấp nhận con người thật của những người xung quanh, tận hưởng những giờ phút bên họ. Dĩ nhiên là với sự chấp nhận.

-Chấp nhận con người thật và hài lòng với chính bản thân mình.

-Nhìn nhận theo hướng này: mọi người (ngay cả bản thân ta) cũng có những hành động tiêu cực vì đang gặp khó khăn, đau khổ. Hãy cố cảm thông với họ.

-Nhìn nhận rằng khi hai người đang giận dữ, quan trọng là cả hai đang có những vấn đề cần giải quyết hơn là chỉ chăm chăm tức tối lẫn nhau. Buông bỏ các viễn cảnh lí tưởng, buông bỏ luôn sự nóng giận sẽ giúp cả ta và người đối diện giải quyết được vấn đề một cách bình tĩnh và cảm thông hơn.

-Buông bỏ các lí tưởng, nhìn nhận thực tại và phản ứng thích hợp. Đừng hoang tưởng rằng mọi thứ đều chống lại mình, bạn sẽ phản ứng với thực tại một cách hiền hòa hơn.

-Sống trong thực tại mà không phán xét. Hãy sống và tận hưởng, không cố gắng giải quyết vấn đề hay đạt được thành tựu gì cả trong chỉ một vài phút thử xem.

-Buông bỏ khao khát kiểm soát mọi thứ, cứ để mọi thứ diễn ra như thế. Sống trong thực tại mà không cứ tìm cách kiểm soát cuộc sống.

-Nhìn nhận bản chất bất ổn định của thực tại. Hãy ngắm nhìn sự thay đổi, những dòng chảy của cuộc sống trong từng phút giây. Đây là một quá trình học hỏi rất tuyệt vời và có thể giúp con người ta khai sáng.

Dĩ nhiên vẫn còn những cách luyện tập nâng cao khác. Trên đây chỉ là một số gợi ý để bạn có thể biết mình nên làm gì sau khi đã buông bỏ những thứ không quan trọng kia đi.

Chương 19: Những Nhầm Lẫn Về Buông Bỏ

Nhiều người hiểu sai và phản đối ý tưởng buông bỏ, chủ yếu vì nó trái ngược với cách tư duy thông thường. Ta đã quen với việc kiểm soát mọi thứ, cố gắng làm một điều gì đó xảy ra, cố gắng chiến đấu vì sự công bằng và lẽ phải, cố gắng hướng người khác sao cho họ biết hành động đàng hoàng, cố gắng làm cả thế giới và cả bản thân tốt đẹp hơn mỗi phút mỗi giây.

Nói ngắn gọn, chấp nhận hay buông bỏ không tồn tại trong thế giới quan ấy.

Tuy nhiên, sự cảm thông, tình yêu, nỗi đau và sự nóng giận luôn là một phần cách nhìn ấy. Giờ hãy thử xem việc buông bỏ và chấp nhận thực tại như một công cụ để đối mặt với những cảm xúc kể trên.

Những hiểu nhầm về buông bỏ:

1. Buông bỏ không có nghĩa là bỏ cuộc. Ví dụ, bạn đang cãi nhau. Buông bỏ viễn cảnh lí tưởng nghe cứ như bạn phải bỏ cuộc và để người khác chiến thắng. Tuy nhiên, thực tế là bất kì trận cãi nhau nào cũng không nhằm để thắng, mà là để giải quyết vấn đề và củng cố các mối quan hệ. Nếu có thể buông bỏ những nguyên nhân khiến bản thân nóng giận, bạn sẽ có thể nói năng từ tốn và cảm thông hơn, tập trung vào vấn đề (chứ không phải tập trung vào sai lầm của mỗi người) và cách giải quyết. Thậm chí bạn cũng có thể nói về các vấn đề về cảm xúc một cách cảm thông, thay vì đổ hết nóng giận lên

đầu người đối diện. Buông bỏ không phải là bỏ cuộc, mà có nghĩa là tìm cách giải quyết vấn đề theo cách phù hợp hơn.

2. Buông bỏ không có nghĩa là cam chịu làm nạn nhân. Nếu có người làm gì đó có hại cho bạn, dĩ nhiên là không vui chút nào. Và dĩ nhiên bạn sẽ đau đớn, tức giận, ức chế. Cảm thấy như thế hoàn toàn không có gì sai, thậm chí nên để bản thân cảm nhận nữa là đằng khác. Tuy nhiên, ẩn sâu trong đó luôn là khao khát trả thù - đây là thứ có hại cho cả bản thân lẫn người đối diện. Dù trả đũa luôn rất sướng, nhưng không làm mọi thứ tốt đẹp hơn. Ta sẽ chẳng vui vẻ gì hơn. Thậm chí, nếu không trả đũa được, ta sẽ không thỏa mãn và còn ức chế nặng hơn trước. Thay vào đó, ta có thể đơn giản buông bỏ đi nỗi đau (sau khi đã cảm nhận) và bắt đầu tự hồi phục.

Điểm quan trọng là không được trả thù. Quá trình tự hồi phục sẽ giúp ta vui vẻ hơn, thay vì đau buồn vì tội lỗi của người khác trong suốt quãng đời còn lại của mình.

3.Buông bỏ không có nghĩa là không tiến bộ. Nhiều người hay nghĩ rằng họ cần các lí tưởng để phát triển, và rằng buông bỏ các lí tưởng đồng nghĩa với việc không tiến bộ. Đầu tiên là thế này, nếu các lí tưởng có ích cho bạn, thì không cần buông bỏ làm gì; nhưng nếu các lí tưởng bắt đầu có hại, thì nên thử buông bỏ đi, dù rất khó. Thứ hai, bạn chỉ thật sự cần sự tiến bộ nếu nghĩ bản thân hiện tại không đủ tốt. Thật sự là bạn đã có tất cả những thứ cần thiết để vui vẻ rồi. Bạn sẽ đủ tốt ngay khi biết cách buông bỏ các lí tưởng mà bạn đặt ra cho bản thân mình, để chấp nhận bản chất thực sự của chính mình. Con người thật của mỗi chúng ta luôn rất đặc biệt và tuyệt vời. Sau khi đã chấp nhận bản thân, bạn vẫn luôn có thể thiết lập các thói quen mới, không phải để cải tiến bản thân hướng đến

một lí tưởng nào hết, mà là vì bạn thấu hiểu chính mình và thế giới xung quanh.

4.Buông bỏ không có nghĩa là để người khác thoát tội sau khi làm việc xấu. Đúng, nhiều người cư xử rất chán, và dĩ nhiên bạn sẽ muốn họ phải trả giá. Tuy nhiên, nếu cứ chạy vòng vòng đòi hỏi công lí, bạn sẽ luôn nóng giận, và chẳng thay đổi được ai cả. Chẳng ai thay đổi vì bị bạn hét vào mặt hết. Họ có thể sẽ thay đổi nếu bạn buông bỏ sự nóng giận và nói chuyện một cách thấu hiểu về vấn đề họ đang gặp phải.

Mà cũng có thể họ sẽ chẳng thay đổi. Nhưng dù là hướng nào, thì việc buông bỏ sự nóng giận cũng sẽ giúp bạn hạnh phúc hơn thôi.

5. Buông bỏ không có nghĩa là để nhà cửa bừa bộn. Nếu bạn có viễn cảnh về một căn nhà ngăn nắp (hay những thứ tương tự), bạn sẽ có thể bực bội, nóng giận khi người khác không giúp bạn dọn dẹp. Thế là bạn bắt đầu cằn nhằn, gắt gỏng. Hành động như thế không hề làm bạn vui hơn, hay khiến cho mối quan hệ giữa hai người tốt đẹp lên. Tuy nhiên, liệu bạn có cần phải làm hết mọi việc dọn dẹp, hay bây giờ bạn sẽ cứ để nhà thành chuồng heo? Không cần phải vậy. Đầu tiên, nếu có thể buông bỏ viễn cảnh rằng mọi người luôn có ý thức giữ nhà sạch sẽ, bạn sẽ có thể buông bỏ cơn giận. Khi đó, bạn có thể bình tĩnh chấp nhận tính cách mỗi người (và thấy rằng họ đang gặp vấn đề trong việc xây dựng thói quen giữ nhà cửa sạch sẽ). Nhìn nhận bản chất mỗi người sẽ giúp ta cải thiện quan hệ với họ, đồng thời có thể nói chuyện và bàn cách giải quyết một cách bình tâm và thân thiện hơn. Nhưng nếu họ không muốn giải quyết thì sao? Khi đó, bạn đơn giản có thể chấp nhận rằng mình không kiểm soát được người khác, và tập trung vào những việc bạn có thể kiểm soát. Mọi thứ chỉ khó chịu khi ta nghĩ mình phải kiểm

soát được mọi người. Lúc này, bạn có thể tìm cách đạt một thỏa thuận về vệ sinh nhà cửa với bạn cùng phòng, để tạm thời cải thiện tình hình. Bạn cũng có thể từ từ tìm cách dọn đi nếu bạn cùng phòng quá khó chịu đựng. Hiệu quả nhất là làm gương cho họ, tiếp tục thuyết phục một cách bình tĩnh về chuyện nhà cửa, và thể hiện thiện chí đạt được một thỏa thuận có lợi cho cả đôi bên. Dù sau khi buông bỏ bạn có thể vẫn phải tự dọn, nhưng ít nhất là tự dọn mà không bực bội.

6. Buông bỏ không có nghĩa là không xây dựng nên một thế giới tốt đẹp hơn. Tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng nếu chính viễn cảnh lí tưởng chủ quan về thế giới ấy (rằng ai cũng cư xử đúng mực và luôn tập trung vào những vấn đề ta muốn) lại khiến ta bực bội, thì đã đến lúc buông bỏ rồi. Hãy chấp nhận rằng thế giới thực không hề lí tưởng, và đó cũng chính là điểm đặc biệt của thế giới khách quan. Đó là lúc ta có thể bình tâm lại, chấp nhận thực tại, và thấy rằng những con người xung quanh mình cũng đang gặp nhiều vấn đề rắc rối. Ta sẽ có thể cảm thông với họ hơn, từ đó tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

7.Buông bỏ không có nghĩa là cho người khác đúng trong khi họ đang sai. Một trong những nguồn cơn giận dữ lớn nhất đó là muốn khẳng định rằng mình đúng và người khác sai. Đây là thứ khiến ta và cả những người xung quanh trở nên bực bội và cứng đầu. Viễn cảnh này làm mọi người không vui, và làm vỡ tan những mối quan hệ giữa người với người. Ta có thể buông bỏ lí tưởng rằng mình đúng, thay vào đó, chấp nhận rằng giữa mọi người đang có bất đồng quan điểm. Ta có thể phản hồi với sự bất đồng này một cách bình tâm và thân thiện hơn không? Liệu việc đập vào mặt người khác cho họ thấy rằng ta đúng có quan trọng lắm không? Thay vào

đó, cứ giữ một mối quan hệ tốt và từ từ tìm cách giải quyết bất đồng có hay hơn hay không?

8.Buông bỏ không có nghĩa là chối bỏ các chuẩn mực xã hội. Ai cũng nên đối xử với người khác một cách tôn trọng. Dĩ nhiên ai cũng nên công bằng, và cũng dĩ nhiên là không ai nên chạy cắt đầu xe người khác. Đó là những chuẩn mực xã hội phổ biến. Vậy liệu có phải buông bỏ có nghĩa là xóa bỏ luôn các chuẩn mực ấy hay không? Không, ta không buông bỏ chuẩn mực, ta chỉ buông bỏ lí tưởng rằng ai ai cũng tuân theo chuẩn mực mọi nơi mọi lúc mà thôi. Trên thực tế, rất nhiều người làm theo chuẩn mực, và cũng rất nhiều người đạp lên trên chuẩn mực mà sống. Những người này đang gặp vấn đề, nhưng không có nghĩa là họ được phép cư xử tồi tệ như thế, mà có nghĩa là ta có thể hiểu, cảm thông và tìm cách giải quyết cùng họ một cách thân thiện hơn. Và ta cũng có thêm sức mạnh của sự tha thứ nữa. ta có thể giúp họ điều chỉnh hành vi, và nếu không giúp được (chuyện này thường xảy ra hơn), thì ta cũng có thể buông bỏ sự bực bội. Ta có thể thảo luận nhóm về các chuẩn mực và thống nhất, nhưng cũng nhớ rằng không phải tất cả mọi người cũng sẽ tuân theo 100%. Và chuyện đó cũng bình thường thôi.

Vẫn còn rất nhiều lầm tưởng khác về buông bỏ, nhưng bạn có thể nhìn thấy điểm chung trong tất cả những ý trên: mọi thứ bắt đầu từ việc buông bỏ viễn cảnh lí tưởng, chấp nhận thực tại để có thể cư xử phù hợp và không phải đau khổ, buồn bực không cần thiết.

Sự thay đổi vĩ đại về cách sống ấy không phải là khó, nếu ta chịu khó luyện tập mỗi ngày một chút thôi.

Chương 20: Những Ví Dụ Về Buông Bỏ

Cuộc sống hàng ngày sẽ như thế nào nếu ta có thể buông bỏ? hãy xem một số ví dụ về các cách giải quyết trong các tình huống hàng ngày.

- Đồng nghiệp cư xử thô lỗ với ta. Phản ứng thông thường là bực bội hay khó chịu, vì ta đang giữ viễn cảnh rằng mọi người đều cư xử một cách lí tưởng. Nóng nảy lúc này chỉ làm tình hình tệ hơn thôi, và ta lại được tặng kèm sự bực bội và khó chịu. Nếu có thể buông bỏ lí tưởng và sự nóng giận, thay vào đó nhìn nhận rằng đồng nghiệp của ta có thể đang gặp chuyện. Có thể là anh ta hôm nay đang có vấn đề và đổ hết cơn giận lên đầu ta (vậy là anh ta không giải quyết vấn đề tốt lắm); có thể là anh ta có thói quen làm vậy hàng ngày, có nghĩa là anh ta đang gặp vấn đề trong cuộc sống. Ta có thể cảm thông với nỗi khổ của họ như chính mình. Bản thân ta trước đây cũng hay cáu gắt với người khác, nên hơn ai hết, ta phải hiểu rằng đó là một sai lầm rất con người. Khi đã thấy được nỗi khổ và cảm thông, ta có thể phản ứng phù hợp hơn, thậm chí có thể tìm cách giúp họ nguôi bớt. Sau này, khi anh đồng nghiệp đã bình tĩnh hơn, ta có thể nói lại một cách nhẹ nhàng rằng ta không thấy vui khi bị đối xử thô lỗ như thế, và nên đề xuất một số cách thể hiện sự bực bội một cách dễ chịu hơn.

- Thằng con của ta không chịu dọn phòng. Dĩ nhiên ta sẽ nổi quạu vì con không nghe lời. Ta đã nhắc hàng ngàn lần rồi mà nó cứ cãi. Cơn giận này không bắt nguồn từ nó, mà bắt nguồn từ viễn cảnh về lối cư xử lí tưởng của con cái. Hành động của nó không phù hợp với

viễn cảnh của ta, thế là ta quạu. Cơn giận này làm mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái xuống dốc. ta đã nổi nóng và cho nó thấy ta đang bực mình ra sao. Nó bắt đầu phòng thủ, mệt mỏi với mấy lời cằn nhằn (cũng dễ hiểu). Còn ta thì không vui nổi. Thay vì vậy, ta có thể buông bỏ viễn cảnh lí tưởng, bình tĩnh lại, nhìn nhận thực tế về con trai mình: một đứa trẻ tốt, muốn vui vẻ, không có thói quen tốt (mà bản thân ta cũng vậy thôi), hoặc có thể đơn giản là có những mối quan tâm và mức độ ưu tiên khác với ta. Quan điểm về sự vui vẻ của nó khác cha mẹ nó. Ta có thể trân trọng con người nó, tìm hiểu xem điều gì làm nó hạnh phúc và chấp nhận thực tại ấy. Nếu nó gặp vấn đề về việc dọn dẹp, ta vẫn có thể nói chuyện nhẹ nhàng và cùng tìm hướng giải quyết tốt cho cả đôi bên. Ta có thể nhận ra rằng chẳng qua nó vẫn còn có thói quen bày bừa, và chỉ cần một chút hỗ trợ từ cha mẹ là thói quen mới hình thành ngay.

-Con gái ta nổi cộc. Nó không hành động như hình ảnh về một đứa con lí tưởng trong đầu ta, thế nên ta bắt đầu ức chế. Ta nổi nóng, la mắng con, và khiến cả hai không vui vẻ gì. Thay vào đó, ta có thể để lí tưởng về một đứa con hoàn hảo qua một bên, và chấp nhận hành vi "xấu" của nó. Nhìn nhận thực tế rằng, chính con gái mình cũng đang buồn bực, và đây là cách duy nhất để thể hiện sự bực bội mà nó biết. Chính con gái ta cũng đang phải đối mặt với sự bực bội như ta trong lúc này. Và nó xử lí không được khéo. Khi đó, ta có thể 1) thấy rằng con mình cũng đang gặp khó khăn, 2) giúp nó giải quyết hoặc nguôi ngoai cơn giận, và 3) bắt đầu giáo dục cách đối mặt với cơn giận tốt hơn khi con bé đã bình tĩnh lại. Ta cứ làm gương cho con bé, để sự nóng giận qua một bên, và nó sẽ tự học hỏi.

-Cha của một người nọ đang sắp mất vì bệnh ung thư. Rõ ràng đây là điều cực kì buồn, và anh ấy chắc chắn cảm thấy mất mát và

đau thương. Nỗi đau này sẽ kéo dài trong suốt quãng thời gian người cha đang héo mòn dần. Anh ước rằng cha sẽ khỏe mạnh hơn. Anh ước rằng cha mình không phải chết. Đó là những viễn cảnh lí tưởng (một người cha khỏe mạnh, không sắp ra đi) không hề đúng với thực tại. Vậy anh ấy nên làm gì? Anh có thể luyện tập buông bỏ các lí tưởng, và chấp nhận người cha hiện tại (đang dần héo mòn), và cũng chấp nhận nỗi đau của bản thân và của cha mình. Hãy chấp nhận và sống bên cha, trân trọng người cha đau yếu hiện tại. Trân trọng quãng thời gian hiện tại, trân trọng những gì cha đã cho anh. Anh có thể cảm thông và cố gắng giúp cha vượt qua nghịch cảnh. Anh có thể nhìn lại đời mình, và thấy rằng chính mình cũng chẳng còn sống bao lâu nữa, từ đó tìm cách sống từng giây theo cách tốt hơn. Trong những giây phút ấy, anh hoàn toàn có thể chọn, hoặc là ngồi ước ao những lí tưởng phi thực tế để rồi đau khổ, hoặc là tận dụng tối đa thời gian xây dựng các mối quan hệ với người xung quanh, mưu cầu hạnh phúc cho bản thân và mọi người.

- Vợ của bạn có vẻ xa cách và không nồng ấm lắm với chồng. Bạn sẽ thấy buồn bã và đau khổ vì vợ không như tưởng tượng (luôn yêu thương, quan tâm một cách nồng nhiệt mọi lúc). Thế là bạn bắt đầu hành động tiêu cực, làm mối quan hệ giữa hai người ngày càng xấu đi, và cũng khiến bản thân không hạnh phúc. Thay vào đó, thử buông bỏ lí tưởng này, và nhìn nhận vào thực tế: chính vợ mình cũng đang gặp vấn đề. Có thể cô ấy đang phải đối mặt với khó khăn nào đó, và bạn có thể cảm thông với vợ. Có thể cô ấy muốn kể với bạn, có thể cô ấy cần ở một mình. Cứ tưởng tượng lại một khoảng thời gian nào đó bạn muốn ở một mình thử xem, bạn sẽ nhận ra rằng không phải vợ bạn muốn xa cách bạn, vấn đề không phải do bạn, mà là do vợ bạn đang gặp chút vấn đề. Khi mọi thứ dịu lại, bạn có thể hỏi chuyện và tìm cách cùng giải quyết.

- Hôm nay bạn có quá nhiều thứ phải làm. Thế là bạn bị stress, vì viễn cảnh lí tưởng là bạn luôn có vừa đủ việc để làm, và bạn luôn hoàn thành công việc một cách vui vẻ. Do bị stress nên cả ngày bạn bực bội, không làm tốt công việc vì không tập trung được. Thay vì vậy, hãy thử bỏ qua mấy lí tưởng này. Chấp nhận rằng bản thân đang gặp vấn đề và "giải cứu" chính mình, cho mình nguôi ngoai. Chấp nhận thực tế: bạn có hàng tấn việc, thời gian thì gấp rút. Vậy thì bạn nên tối ưu hóa khoảng thời gian có hạn này để thực hiện từng việc một một cách hợp lí và hết sức mình. Thử thỏa thuận lại các deadline nếu thấy rõ mình không thể làm hết nổi. Bạn không thể nào làm nhiều thứ cùng lúc, thế nên hãy tập trung làm xong việc và chấp nhận giới hạn của bản thân. Nếu luyện được khả năng tập trung làm mỗi lúc một việc, bạn có thể học cách làm việc một cách tập trung vào bình tĩnh. Và dĩ nhiên là một cách vui vẻ nữa.

- Bạn muốn tập thể dục nhưng cứ tự tìm cách tránh né. Bạn không sống như kì vọng của bản thân. Bạn không kỉ luật như mình muốn, và rất chán chính mình. Thế là vì đang chán, bạn tìm cách giải quyết sự chán bằng ăn uống và xem ti vi. Về dài hạn, những hành vi này sẽ khiến bạn chán hơn. Thay vào đó, hãy thử buông bỏ kì vọng về một thằng tôi kỉ luật đi. Chấp nhận rằng bản thân đang gặp khó khăn, rằng mình có nhiều việc phải làm, rằng mình mệt mỏi, thế nên mình luôn chần chừ thiếu quyết đoán khi bắt đầu tập thể dục. Hãy cảm thông với chính mình. Nhìn nhận rằng tập thể dục cũng là một cách giúp chính mình giải quyết khó khăn, bởi nó giúp ta giải stress và thấy hài lòng hơn. Bỏ lại phía sau nhưng cảm xúc tiêu cực về những thất bại đã qua, lên kế hoạch luyện tập tốt hơn, giúp bạn tránh được những trở ngại đã đánh bại bạn trong quá khứ (ví dụ như đi ngủ sớm hơn nếu sáng dậy bạn thường mệt mỏi, tập thể dục buổi trưa nếu không có thời gian tập cuối ngày...). Cứ tập trung vào

thực tại ở những phút giây tập thể dục, thay vì cứ mong rằng bài tập dễ dàng và dễ chịu hơn.

- Bạn đang chờ visa, và theo lịch thì hôm nay sẽ xong để có thể đi du lịch, nhưng tin báo về là đến tuần sau mới rồi. thế là kế hoạch đi tong! Rõ ràng rất đáng bực, bởi vì bạn đã tưởng tượng về cả chuyến đi trong mơ 2 tháng nay rồi. Bạn đã lên kế hoạch đi chơi, gặp gỡ bạn bè, để rồi giờ làm mọi người hụt hẫng. Cuộc đời không như mơ. Bạn không thể có một chuyến đi hoàn hảo và làm mọi người vui vẻ. Thế là bạn cực kì quạu, nổi điên với mấy người cấp visa, hoặc thầm ước rằng mọi chuyện khác đi. Cơn giận này chẳng làm visa xong sớm hơn, nó chỉ làm bạn buồn bã hơn mà thôi. Thay vì vậy, hãy buông bỏ lí tưởng phi thực tế ấy đi. Kì vọng ấy chỉ làm bạn chán hơn thôi. Hãy nhìn nhận khó khăn và chấp nhận nó. Chấp nhận rằng chuyến đi sẽ không như kế hoạch. Nói với mọi người rằng có chút thay đổi. Lên kế hoạch mới dựa theo tình hình mới. Nhìn nhận thực tại mới cũng không đến nỗi tệ lắm - nó chỉ tệ khi so sánh với lí tưởng mà thôi. Cuộc đời không phải là mơ, thế nên hãy bỏ những giấc mơ phi thực tế và trân trọng hiện tại đi, bạn sẽ thấy vui vẻ hơn nhiều.

- Bạn không hài lòng về dáng vóc của mình. Cơ thể bạn không như kì vọng (cân đối, ngực bự, hay bụng sáu múi...).

Thế là bạn thất vọng về bản thân, và giải tỏa sự thất vọng bằng cách tiêu cực (đi ăn cho bớt buồn chẳng hạn), mà mọi thứ càng bế tắc hơn. Lí tưởng phi thực tế kéo theo sự buồn bã. Thay vào đó, hãy buông bỏ lí tưởng ấy đi. Toàn là ảo tưởng mà thôi. Chấp nhận thực tại về cơ thể chính mình. Cơ thể mỗi người luôn rất tuyệt vời nếu bất kì ai chịu nhìn thấy vẻ đẹp của chính mình. Hãy nghĩ lại xem, chính

cơ thể này làm được bao nhiêu chuyện. Nó đã giúp chính ta hàng ngày thế nào. Wow! Bạn đang có một cơ thể tuyệt vời đấy thôi.

OK, dĩ nhiên bạn không như siêu mẫu, nhưng mấy siêu mẫu trên bìa tạp chí cũng đều đã qua tay thợ sửa ảnh, và mục đích của họ chỉ là khiến bạn mua tờ tạp chí hay quần áo của họ mà thôi. Thay vì vậy, hãy cảm thông với chính mình. Chấp nhận thực tế là có thể bạn hơi thừa cân để tìm cách nâng cao sức khỏe với thái độ tích cực hơn. Bạn sẽ chẳng thể có cơ thể hoàn mỹ (ảo tưởng, toàn là ảo tưởng) nhưng có thể 1) học cách trân trọng cơ thể mình, và 2) tập trung vào sức khỏe. Hãy là những thứ tốt cho sức khỏe, ví dụ như ăn nhiều rau, giảm đồ ăn nhanh vớ vẩn, tập thể dục và tập thiền. Những việc ấy so với việc cứ ngồi mơ tưởng về siêu mẫu rõ ràng vẫn còn có ích hơn nhiều.

Dĩ nhiên còn rất nhiều ví dụ khác, nhưng nếu bạn đã đọc các ví dụ trên kĩ càng, bạn sẽ dễ dàng nhận ra motif sau:

1.Nhìn nhận rằng viễn cảnh lí tưởng làm bản thân đau buồn.

2.Nhìn nhận rằng viễn cảnh lí tưởng làm tình hình xấu hơn (bạn nổi giận sẽ chỉ làm mối quan hệ xấu đi, bạn buồn bã và ăn nhiều cũng không khá gì hơn...).

3.Bỏ kì vọng phi thực tế và sự nóng giận qua một bên.

4.Nhìn nhận, chấp nhận và xoa dịu nỗi đau của bản thân mình.

5.Nhìn thẳng vào bản chất của những người xung quanh, cũng như bản chất của thực tại. Phát hiện ra rằng những người khác cũng đang gặp khó khăn. Chấp nhận họ, chấp nhận tình hình thực tại.

6.Cảm thông với người xung quanh.

7. Giải quyết tình huống một cách bình tĩnh và phù hợp. Tìm giải pháp và chấp nhận khó khăn, thay vì cãi vã nhau.

Dĩ nhiên không phải lúc nào ta cũng giải quyết được theo cách lí tưởng như trên. Có lúc ta sẽ giải quyết hơi không được tốt. Bình thường thôi. Hãy nghĩ lại từng tình huống và tìm cách giải quyết tốt hơn, có thể tham khảo 7 bước ở trên. Sau đó nhớ và vận dụng ở lần sau.

Chương 21: Con Đường Phía Trước

Bạn đã đi đến cuối quyển sách này, nhưng đây chỉ là khởi đầu của một hành trình mới.

Mọi thứ phụ thuộc vào chính bạn.

Liệu bạn có gật đầu và nghĩ "ý tưởng hay" để rồi lại tiếp tục sống đời mình như trước kia?

Hay bạn sẽ cam kết với bản thân sẽ luyện tập kĩ năng buông bỏ để xem kĩ năng này có giúp ích gì cho đời mình hay không?

Tôi nghĩ rằng, nếu bạn luyện tập kĩ năng buông bỏ, bạn sẽ thấy mình bớt giận dữ, nổi nóng hay bực bội hơn. Bạn sẽ ít phải ngồi mơ ước thực tế khác đi, ít nghĩ ngợi tại sao mình lại khổ thế, và tập trung vào thực tại hơn.

Nhưng tất cả chỉ là giả thuyết. Ta sẽ chẳng biết được trừ khi bạn thử nghiệm.

Cứ thử vài tuần xem. Hãy cam kết với một ai đó. Tự hứa rằng sẽ luyện 2-3 phút mỗi ngày. Làm một cái ghi chú nhắc nhở mình.

Ngồi một vài phút, rồi luyện tập. Xem xem thế nào.

Sau đó cho tôi biết kết quả với.

Bạn có thể cho tôi biết kết quả(1), hoặc nếu có câu hỏi hay vướng mắc nào cứ ghi lại.

Tôi rất cần thông tin từ bạn!

Cảm ơn tất cả các bạn. Cứ tận hưởng cuộc hành trình nhé.

Leo Babauta

Zen Habits

(1) Leo Babauta tạo một form bằng tiếng Anh để bạn có thể hỏi hoặc báo kết quả thực hành (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5AYUbPJ2Blw7MiZhzgUUtLOKzqbouoPmlJ-Gnhbe4IbJM0w/viewform) . Bạn cũng có thể liên hệ fanpage của ecoblader, hoặc comment trực tiếp lên web ecoblader nếu cần hỗ trợ bằng tiếng Việt.

Web ecoblader: http://www.ecoblader.com/

Fanpage mà t search được: https://www.facebook.com/ecoblader/